

THỂ HÌNH NAM.COM

NO PAIN NO GAIN

 DANH MỤC



TÌM KIẾM THÔNG TIN

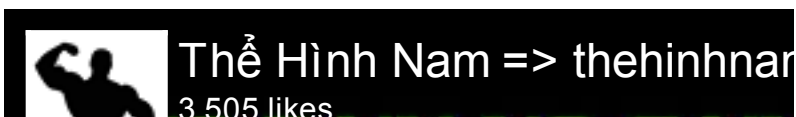


[Trang Chủ](#) > [Kiến thức thể hình](#) > [Video thể hình](#)

7 Bước khởi động cơ bản cho buổi tập thể hình hiệu quả

 SHARE:

 0



Khởi động là điều cần thiết cho một buổi tập thể hình thành công





**Nếu bài viết hay thì bạn
hãy Like và Share nhé!**



hiệu quả. Bỏ qua khởi động trước khi tập thể hình là điều mà 1 gymer thực thụ không bao giờ làm

- > 54 bài tập thể hình StepUp đa dạng với ghế bench và bục gỗ
- > Giải mã nhầm tưởng về Plank - động tác "thần thánh" bạn tập mỗi ngày
- > Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình

Khởi động trước khi tập thể hình luôn đóng vai trò quan trọng tất cả các môn thể thao. Đặc biệt là trong việc tập luyện cơ bắp, khởi động sẽ giúp cho cơ thể nóng lên trước khi phải thực hiện các bài tập gây áp lực lớn đến cơ và khớp. Dưới đây là các bước khởi động cơ bản.





Bạn đừng bao giờ quên hoặc bỏ qua các động tác khởi động trước khi tập thể hình

1. Khởi động cổ: **Đứng thẳng**, hai tay chống hông và bắt đầu xoay cổ từ trái sang phải 180 độ. Thực hiện 5 vòng sau đó đổi chiều.
2. Khởi động vai: **Đứng thẳng**, hai tay thẳng và bắt đầu xoay vai 360 độ như cánh quạt của cối xay gió. Thực hiện trong 1 phút thì đổi chiều.
3. Khởi động khuỷu tay: **Đứng thẳng**, đưa tay dang ngang và chỉ xoay cùi trỏ 360 độ trong 1 phút sau đó đổi chiều.

Xem thêm: *5 lưu ý giúp tránh chấn thương khi tập thể hình*

4. Lưng bụng: **Đứng** thẳng, hai chân dang rộng hơn vai. Cúi người sao cho các ngón tay chạm các ngón chân. Sau đó ngửa người ra sau thấp nhất có thể. Thực hiện 8-10 lần thì kết thúc.
5. Xoay hông: Tư thế chuẩn bị như động tác 4. Hai tay chống hông và xoay 360 độ từ trái sang phải. Sau 8-10 vòng thì đổi chiều.
6. Xoay gối: Tư thế chuẩn bị như động tác 4. Hai tay chống đầu gối và bắt đầu xoay đầu gối từ trái sang phải 360 độ trong 10 vòng sau đó đổi chiều.
7. Xoay cổ tay cổ chân: **Đứng** thẳng, một chân làm trụ, chân kia chạm đất bằng mũi chân đồng thời đan các ngón tay xen kẽ vào nhau. Bắt đầu xoay cổ tay cổ chân từ trái sang phải 360 độ sau 10 vòng thì đổi chiều.

Những sản phẩm hỗ trợ có thể bạn cần





Video hướng dẫn khởi động trước khi tập thể hình



NHÃN:

HOT

59

Kiến thức thể hình

236

Video thể hình

206

SHARE:

<http://www.thehinhnam.com/2016/07/7-buoc-khoi-dong-co-ban-cho-buoi-tap-the-hinh-hieu-qua.html>

CÓ THỂ BẠN QUAN TÂM



5 lý do bạn nên bổ sung kickboxing vào lịch tập của bạn



Buổi tối ăn uống món gì để không bị tăng cân?



COMMENTS

GOOGLE+

FACEBOOK: 0

KhoeDep Youtube Channel



KhoeDep.vn - Sức Khỏe & Làm Đẹp



1K

BÀI MỚI NHẤT

TẤT TẦN TẬT về TĂNG CÂN





🎵 NHẠC THỂ HÌNH 🎵

Xem tất cả ➤

👁 XEM NHIỀU NHẤT



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



Bộ ảnh chứng minh sức mạnh thần kỳ của việc tập gym



SẢN PHẨM



Xem tất cả

- **Thực đơn cho cơ bụng 6 múi tốt nhất cho người tập thể hình**
Thân hình săn chắc với cơ bụng múi nào ra múi đó luôn là giấc mơ mà tất cả...
- **Hướng dẫn cách trị mụn ẩn dưới da bằng mướp đắng cực hiệu quả**
Bạn đang gặp vấn đề về mụn nhưng không biết làm thế nào để chữa dứt điểm? Bạn đã...
- **Cẩm nang 12 bài tập Yoga giảm mỡ đùi và bụng hiệu quả nhanh**
Tất cả các chị em phụ nữ đều muốn có đôi chân thon gọn và vùng eo săn chắc,...
- **11 lí do bạn nên sử dụng kem chống nắng ngay hôm nay**
Bạn được khuyên nên sử dụng kem chống nắng hàng ngày, tuy nhiên bạn đã biết lí do tại...
- **Bài tập môn #33 Straight Leg Cross Raises Right tăng vòng 3 đẹp**
Bạn có muốn vòng 3 căng tròn quyến rũ như các người mẫu trình diễn thời trang của thương...



🕒 XEM NHIỀU TRONG TUẦN

Phát hiện mới giúp nam giới tăng cơ tối đa khi tập thể hình



Top 12 bài tập cơ bụng hiệu quả bạn nên thử



8 bài tập cơ bản tại phòng Gym giúp cơ ngực nở phồng



Bộ ảnh chứng minh sức mạnh thần kỳ của việc tập gym



5 động tác “xưa như trái đất” nhưng xây dựng cơ ngực vạm vỡ hữu hiệu



THEO DÕI FANPAGE



Thể Hình Nam =...
3,505 likes

Like Page Share





© 2016 Thể Hình Nam | Chia sẻ kiến thức thể hình tốt nhất cho mọi người
All rights reserved.

Trang chủ

Hỏi đáp thể hình

Sitemap

Liên hệ



Subscribe Newsletter